

CENTRE ANIMANICE LA VALLIÈRE
PLANNING SAISON 2025-2025

SPORT ET BIEN-ÊTRE



Body sculpt

À partir de 16 ans

- Mardi 12h30-13h30
- Jeudi 12h30-13h30



Body flow

À partir de 16 ans

- Mardi 10h30-11h30
- Jeudi 10h30-11h30



Baby gym

- Mercredi 10h00-11h00



Gym enfants

- Mercredi 11h00-12h00 7-11 ans



Pilates / Stretch

À partir de 16 ans

- Mardi 11h30-12h30
- Jeudi 11h30-12h30



Sophrologie

À partir de 16 ans

- Mardi 9h00-10h30



Yoga

À partir de 16 ans

- Lundi 10h00-11h00

- Lundi 11h00-12h00
- Mercredi 17h00-18h00
- Mercredi 18h00-19h00



Karaté

- Mercredi 15h00-16h00 7-10 ans
- Mercredi 16h00-17h00 4-6 ans



Self défense

- Mercredi 14h00-15h00 11 ans et plus

ARTS ET LANGUES VIVANTES



Théâtre

- Mercredi 13h00-14h00 7-9 ans
- Mercredi 14h00-15h00 10-13 ans



Dessin-peinture

- Mercredi 15h00-17h00 7-12 ans
- Vendredi 14h00-16h30 Adultes

DANSE



Danse classique

- Jeudi 17h30-19h00 6-10 ans